

**114 年 BFT 思動力訓練方案(CL-13-0020)指導員**

**雲科大培訓認證課程**

**(Brain and Fitness Training for Older Adults Instructor)**

## **報名簡章(回訓)**

指導單位：行政院衛生福利部、雲林縣衛生局

承辦單位：國立雲林科技大學

單位系所：休閒運動研究所

中華民國 114 年

## 114(回訓)BFT 思動力訓練方案(CL-13-0020)指導員\_雲科大培訓課程簡章 (Certification of Brain and Fitness Training for Older Adults Instructor)

- 一、 **主旨目標**：為培養雲林縣優秀的長者認知與運動訓練指導員師資，特開此培訓認證課程。雲科大 BFT (Brain and Fitness Training) 思動力訓練方案，其意涵是結合同步或非同步的認知與多元體適能訓練方案，有助於預防及延緩長者認知與身體功能。
- 二、 **指導單位**：雲林縣政府、雲林縣衛生局。
- 三、 **承辦單位**：國立雲林科技大學休閒運動研究所
- 四、 **研習時間**：8/9 (六)回訓，07:30am 報到，08:00am-18:00pm。
- 五、 **報名費用**：1500 元/人。課程當日繳費。
- 六、 **報名截止**：即日起至 8/3 止。
- 七、 **研習地點**：雲科大體育館三樓 PD301 教室、地下二樓柔道教室
- 八、 **報名資格對象**：已具去年本方案之指導員資格者。下列資歷請於 google 報名表單上註明。
  - (一) 有效日期之教育部體適能初級或中級指導員證照。
  - (二) 其他衛福部長者預防及延緩失能指導員方案模組指導員。
  - (三) 列出 113 或 114 年使用 BFT 思動力訓練方案的社區據點。
- 九、 **考核檢定**：凡參加 BFT 思動力師資培訓(回訓)課程者，須通過術科測驗。
- 十、 **證照通知**：承辦單位將頒發電子證書。
- 十一、 **報名方式**：於報名表單填寫報名資料。<https://forms.gle/gfd6yPEfWAU3enR58>

## ★學員須注意事項

1. 課程開始日前，除非課程有異動，否則主辦單位將不另行通知。如因人數不足或颱風等不可抗力因素，主辦單位保有延期、調整地點或取消課程之權力，並會主動聯繫已報名學員，辦理延期事宜。
2. 請自行攜帶水壺或水杯，上課穿著運動服裝。

## 十二、BFT 思動力訓練方案回訓課程日程表

(研習報到地點：雲科大體育館三樓 PD301)

時間	8/9 (星期六)
07:30 - 08:00	報到
08:00 - 09:00	BFT 思動力訓練方案執行現況、社區實作經驗分享 方案主持人：陳美芳
09:10 - 12:00	愛上肌力訓練 講師：羅詩文 Mike 副教授 (崑山科技大學休閒遊憩與運動管理學系) 肌力與肌耐力的差別、肌力與肌耐力的不同訓練方法 肌力訓練的指導語、了解肌力訓練強度與變化的重要性 社區高齡者教學的應用 (分組討論與練習)
12:00 - 13:00	午休
13:10 - 15:00	長者椅子瑜珈 講師：林霏蕎 老師 (瑜珈工作室負責人、雲林縣瑜珈協會理事長) 椅子瑜珈實作 柔軟度訓練 社區高齡指導
15:10 - 18:00	實作經驗分享 (每位指導員十分鐘) (術科檢定) (評分制)
18:00	回饋與總結(主持人) 賦歸